



**TAI JI QUAN STYLE YANG FORME COURTE EN 20 MOUVEMENTS
D'APRÈS MAÎTRE JOHN DING 6ème Génération du Style Yang**

Préparation.

Posture *Wu Ji*, pieds joints, bras de part et d'autre du corps. Conscience du contact des pieds avec la Terre et de la relation du sommet de la tête (fontanelle) avec le Ciel. Placer l'intention dans le Dan Tian.

1. Commencement.

- a) Ecarter le pied droit et répartir le poids du corps sur les deux jambes.
- b) Elever et descendre les mains.
- c) Faire deux cercles avec les mains dans le sens anti-horaire. Lever le manteau

2. Saisir la queue de l'oiseau.

- a) Transférer le poids du corps sur le pied droit et tenir une grande balle entre les mains.
- b) Avancer le pied gauche et parer du bras gauche.
- c) Tourner la taille vers la gauche puis vers la droite en saisissant une grande balle.
- d) Avancer le pied droit vers la droite et parer des deux mains.
- e) Tourner les mains et tirer vers le bas et vers la gauche.
- f) Presser vers l'avant.
- g) Reculer en ouvrant les mains.
- h) Pousser vers l'avant.
- i) Reculer, parer et piquer de la main droite, soulever la pointe du pied droit.

3. Simple manœuvre ou double poisson yin yang.

- a) Se retourner et pousser vers la gauche.
- b) Reculer et pousser vers la droite.

4. Simple fouet.

- a) Tourner le buste vers la gauche et former le crochet de la main droite.
- b) Tourner le buste vers la droite et lancer le crochet.
- c) Déplacer le pied droit, se retourner et pousser de la main gauche.

5. Le poing sous le coude.

- a) Ouvrir les bras en reculant
- b) Placer le poing droit sous le coude gauche, soulever la pointe du pied gauche.

6. Reculer et repousser le singe à droite.

- a) Déplacer le pied gauche en arrière.
- b) Reculer en repoussant de la main droite.

7. Reculer et repousser le singe à gauche.

- a) Déplacer le pied gauche en arrière.
- b) Reculer en repoussant de la main gauche.

8. Reculer et repousser le singe à droite.

9. Vol oblique.

- a) Se retourner, avancer le pied droit.
- b) Couper du tranchant de la main droite, paume vers le ciel.

10. Elever les mains.

- a) Ouvrir les bras, donner un coup du talon droit.
- b) Parer et tirer vers le bas.
- c) Donner un coup d'épaule et de coude.
- d) Parer du bras droit.

11. La grue blanche étend ses ailes.

- a) Ramener le pied gauche.
- b) Se retourner vers la gauche en levant le bras droit.
- c) Le poids est sur le pied droit.

12. Brosser le genou gauche.

- a) Ecarter vers la droite.
- b) Avancer le pied gauche et brosse le genou gauche en poussant de la main droite.

13. Séparer la crinière du cheval, le dragon plonge au fond de la mer.

- a) Ouvrir le pied gauche vers la gauche.
- b) Séparer les mains, main gauche vers la haut, droite vers le bas.

14. Séparer et coup de pied à droite.

- a) Croiser les mains devant soi.
- b) Ramener le pied droit
- c) En appui sur la jambe gauche, ouvrir les bras et frapper du tranchant du pied droit.

15. Séparer et coup de pied à gauche.

16. Brosser le genou gauche.

17. Avancer d'un pas, parer et frapper.

- a) la main droite forme un poing.
- b) Avancer le pied droit et donner un coup de poing de haut en bas.
- c) Ecarter à droite et donner un coup de poing direct.

18. Se replier et pousser.

- a) Reculer le poids sur la jambe droite.
- b) Séparer les mains, paumes vers le ciel.
- c) Avancer le poids du corps sur la jambe gauche en poussant.

19. Se retourner et croiser les mains.

- a) Se retourner vers le nord et parer des deux mains.
- b) Ramener les pieds parallèles et croiser les mains devant le Dan Tian.

20. Fermeture.

- a) Elever les mains
- b) Abaisser les mains
- c) Faire un grand cercle des bras en ramenant le pied droit près du gauche.
- d) Amener les mains sur le Dan Tian.